

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся, нетто, г	
	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	24	36
Хлеб пшеничный	45	60
Мука пшеничная	4,5	6
Крупы, бобовые	13,5	15
Макаронные изделия	4,5	6
Картофель	56,4	56,4
Овощи свежие, зелень	84**	96**
Фрукты (плоды) свежие	55,5**	55,5**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4,5	6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	60	60
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	21	23,4
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	10,5	15,9
Рыба-филе	17,4	23,1
Колбасные изделия	4,4	5,88
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90	90
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	45	54
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	15	18
Сыр	2,94	3,54
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	3	3
Масло сливочное	9	10,5
Масло растительное	4,5	5,4
Яйцо диетическое	12	12
Сахар***	12	13,5
Кондитерские изделия	3	4,5
Чай	0,12	0,12
Какао	0,36	0,36
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,6
Соль	1,5	2,1

Золотая
1

Примечание:

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

7
815 ME
2.4.5.2409-08